



«Sie ist wie eine Raubkatze»

Michelle Mena Ellena sichert sich am Turnier in Wettingen Platz drei. Nun strebt die 16-jährige Karateka an der EM nach dem Exploit.



Karate ist ihr Leben: Michelle Mensa Ellena.

Bild: PD

Stephan Santschi

Vier Kämpfe hatte sie am Wochenende am Turnier der Swiss Karate League in Wettingen, drei davon gewann sie, einen verlor sie nur knapp. Am Ende resultierte für Michelle Mena Ellena Platz drei, ein Achtungserfolg, weil sie als 16-Jährige erstmals auf U18-Niveau antrat. «Mir gelangen zwei schöne Punkte mit dem Fuss, das war sogar einer meiner besten Wettkämpfe, seit ich Karate mache», erzählt sie. Bisher war Team-Gold und Einzel-Silber an der U16-Schweizer-Meisterschaft 2022 im Ippon Shobu ihr Bestergebnis, dafür wurde sie im vergangenen Jahr sogar von der Stadt Luzern geehrt.

Michelle Mena Ellena stammt aber nicht aus Luzern, erst seit etwas mehr als einem

Jahr trainiert sie in der Krienser Taisho-Schule von Toni Romano. Gross geworden im Karate ist sie in Wilchingen im Kanton Schaffhausen, wo ihre Eltern ein kleines Dojo führen. «Ich mache Karate, seit ich gehen kann, ich bin damit aufgewachsen. Ich hatte nie ein anderes Hobby, und es käme mir auch nie in den Sinn, zu wechseln. Karate ist das, was mir im Leben Freude bereitet», sagt die spanisch-schweizerische Doppelbürgerin.

Naturreflexe begeistern den Trainer

Die Fortschritte, die sie seit ihrem Wechsel in die Zentralschweiz gemacht hat, sind eklatant. «Grundathletik, Schlagkraft, Explosivität – Michelle hat sich um dreihundert Prozent ge-

steigert», berichtet Toni Romano. Was ihm besonders gefällt: Mena Ellena ist eine Instinkt-Karateka. «Sie ist wie eine Raubkatze, sie hat Naturreflexe, und das ist etwas vom Wichtigsten», erläutert Romano und führt aus: «Sportler, die auf den Instinkt und nicht auf den Kopf setzen, gibt es auch in anderen Sportarten. Im Fussball ist es beispielsweise Lionel Messi. Sie können den Unterschied ausmachen, sind aber etwas schwieriger zu führen, weil sie immer wieder aus der besprochenen Taktik ausbrechen.» Michelle Mena Ellena arbeitet nun an ihrer Vielseitigkeit und an der Athletik. Kann sie diese Komponenten ideal mit ihrem natürlichen Auge für Kampfsituationen kombinieren, steht ihr eine erfolgreiche



Zukunft bevor – «dann geht die Post ab», ist Romano überzeugt. Im Fall von Michelle sind es dabei nicht die Eltern, die Druck ausüben, die 1,65 Meter grosse Athletin entwickelt ihre Ambitionen ganz alleine. Zur Schule geht sie im OYM in Cham, in Kriens trainiert sie, in Wilchingen wohnt sie – und so ist der Aufwand für ihre Leidenschaft gross. «Ich pendle, es ist anstrengend. Ich muss Opfer bringen, doch das ist es wert – Karate ist mein Leben.»

**EM-Gold an
erster Teilnahme?**

Und jetzt? Steht bereits das nächste Highlight vor der Tür. Am kommenden Wochenende in Italien tritt sie an der EM in der U18-Kategorie im Ippon-Shobu-System an. Für Michelle Mena Ellena werden es die ersten internationalen Titelkämpfe sein. Bescheidene Ziele setzt sie sich deshalb aber nicht, ganz im Gegenteil: «Ich will gewinnen. Von daher bin ich froh, dass es in Wettingen nur zu Platz drei gereicht hat. Jetzt kann ich mich noch steigern.»

Karate

Swiss Karate League in Wettingen. Mädchen. U12. Kata: 3. Leana Qorraj (Karateschule Schötz/Wauwil). – **Kumite –39 kg:** 2. Leana Qorraj (Schötz/Wauwil) – **+39 kg:** 3. Sara Cokovic und Leila Aregger (beide Karateschule Sursee). – **Mädchen. U14. Kumite: –34 kg:** 3. Imana Rösch (Karate Taisho). – **Frauen. Jugend. U16. Kumite –47 kg:** 3. Inshirah Sellami (Sursee). – **–61 kg:** 3. Alessia Ielapi (Taisho). – **U18. Kumite –59 kg:** 3. Janine Pozzi (Schötz/Wauwil) – **–66 kg:** 3. Michelle Mena Ellena (Taisho).

Knaben. U12. Kumite –37 kg: 1. Ioannis Delianidis (Sursee). – **U14. Kata:** 3. Seya Hodel (Schötz/Wauwil). – **Kumite –36 kg:** 2. Marvin Ottiger (Schötz/Wauwil). – **Männer. Jugend. U16. Kumite –63 kg:** 3. Moritz Lüthi (Taisho).